

Rotation interne des épaules

Étirement des muscles	Tonification des muscles
Grand pectoral	Rhomboides
Dentelé antérieur	Trapèzes
Deltoïde antérieur	Deltoïde postérieur
Grand dorsal	Infra-épineux
Sous-scapulaire	Petit rond



ENROULEMENT DE L'ÉPAULE

Rouler les épaules vers l'avant
Tiré du livre Les exercices qui vous soignent Tome 2 [page 84]



Une société de Québec Média

PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
<p>A</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement de la région antérieure du thorax au sol</p> 	<p>A</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Circumduction en position debout au mur</p> 	<p>A</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Maintien statique en abduction horizontale au sol</p> 
<p>B</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement de la région antérieure du thorax au mur</p> 	<p>B</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Exercice d'autograndissement en position assise au mur</p> 	<p>B</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Exercice d'autograndissement mains derrière la tête, au mur</p> 
<p>C</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement actif de la région antérieure du thorax sur ballon</p> 	<p>C</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Abduction horizontale penchée</p> 	<p>C</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Antépulsion des bras en décubitus ventral au sol</p> 